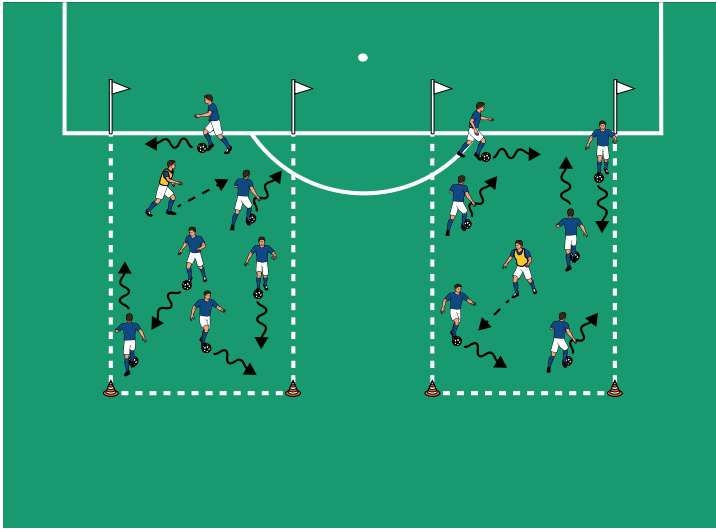


THEMA: 1 GEGEN 1 MIT DEM GEGNER IM RÜCKEN



AUFWÄRMEN 1:

SPITZEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum 2 Felder mit 4 Stangen und 4 Hütchen aufbauen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ Pro Team einen Fänger bestimmen.
- ▶ Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei durch die Felder.
- ▶ Der Fänger versucht, den Ballbesitzern den Ball vom Fuß zu spitzeln.
- ▶ Spieler, die keinen Ball mehr besitzen, scheiden aus.
- ▶ Welcher Spieler behält seinen Ball am längsten?
- ▶ Anschließend neue Fänger bestimmen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger halten einen Ball in den Händen und müssen die Ballbesitzer mit dem Ball berühren, um sie zu "fangen".
- ▶ Der Fänger hat ebenfalls einen Ball und versucht, die anderen Spieler im Dribbling abzuschlagen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße der Spieleranzahl und dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Darauf achten, dass die Dribbler versuchen, den Ball mit dem Körper zum Fänger hin richtig abzusichern.